12.036 Mäsové krokety
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	2,20	2,20	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
bravčové pliecko	3,30	3,30	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	10	0,50	13	0,65	16	0,80	20	1,00
olej	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00
mlieko	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
múka hladká	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
strúhanka	1,10	1,10	1,20	1,20	1,20	1,20	1,50	1,50
cibuľa	0,10	0,08	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	60		70		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté mäso vcelku pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme múku, popražíme, zalejeme mliekom, rozšľaháme a povaríme na hustú kašu. Pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, vajcia a podľa potreby strúhanku. Na doske formujeme malé krokety, ktoré na vymastenom pekáči rýchlo zapečieme, aby sa vytvorila kôrka. Podlejeme vodou a pomaly dopekáme. Mäso dobre prepečieme.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1030	247	12,46	16,0	6,1	12,9	0,5	30,5	1,4	0,018	0,2	0,1	0,2	2,1
B	1331	319	13,87	22,3	9,2	15,6	0,7	37,7	1,6	0,023	0,2	0,2	0,6	2,5
C	1535	368	16,04	26,3	11,0	16,7	0,8	42,1	1,9	0,027	0,2	0,2	0,9	2,8

D	1766	424	18,35	30,0	12,3	19,8	1,0	47,3	2,2	0,033	0,3	0,2	0,9	3,4